

Judo für Erwachsene bietet der Judo-Karate-Club Sportschule Goslar e.V. (JKCS) in seinem Dojo in der Marienburger Str. 54 immer donnerstags um 20 Uhr an. Aktuell beginnt ein vierwöchiger Schnupperkurs für Neu- und Wiedereinsteiger am 14.11.2019. Trainiert wird die Gruppe von Wolfgang Kummer, Träger des 4. Dan und B-Lizenztrainer für Judo als Präventions- und Gesundheitssport.

Judo ist sehr bekannt als Sport für Kinder und als dynamischer Wettkampfsport, man kann Judo aber auch als reinen Breitensport ausüben. Es ist aber eine Sportart für alle Altersgruppen. Man kann als Kind beginnen und bis ins hohe Alter auf der Matte aktiv bleiben. Insbesondere auch für ältere Menschen mit und ohne Beeinträchtigungen ist es ein toller und interessanter Sport zum Einstieg mit dem Ziel einer besseren Kondition und Koordination, zur Sturzprophylaxe, zur Schulung des Gleichgewichtssinns und insgesamt einer besseren Körperwahrnehmung.

In der Donnerstags-Trainingsgruppe in Goslar ist der älteste Teilnehmer momentan 68 Jahre alt, der Jüngste ist 18. Für jeden ist etwas dabei. Wir tun etwas für unsere Kraft und Kondition und absolvieren z.B. regelmäßig die Übungen zum Judo-Sportabzeichen. Wir üben die Fallschule und betreiben damit Sturzprophylaxe. Wir entwickeln anhand ausgewählter Judotechniken ein besseres Gefühl für Gleichgewicht, Bewegung und Koordination. Vor allem durch die Interaktion mit wechselnden Trainingspartnern wird gegenseitige Rücksichtnahme, Toleranz, Nachsicht und Sensibilität entwickelt. Wir messen unsere Kräfte und Fähigkeiten auch in dosierten Randoris, den Übungskämpfen. Jeder wird dort abgeholt, wo er sich in Bezug auf seine Fitness befindet, niemand wird überfordert, alle haben ihren Spaß. Die Gruppe möchte auch Sie ermutigen, Judo für sich einmal auszuprobieren. Schauen Sie doch einmal bei uns rein. Judoanzüge in allen Größen können ausgeliehen werden. Weitere Infos unter 0160 4753 262.

Wolfgang Kummer

Judo-Karate-Club Sportschule Goslar e.V.

Geschrieben von: JKCS Goslar

Donnerstag, 07. November 2019 um 18:11

---



Wurftraining: Wurftrainer W. Kummer (rechts) und D. Pertig beim Uchi-Komi, dem